



Guia de Receitas sem Leite



Elaborado por Renata Magalhães Boaventura
Nutricionista
CRN3: 43885



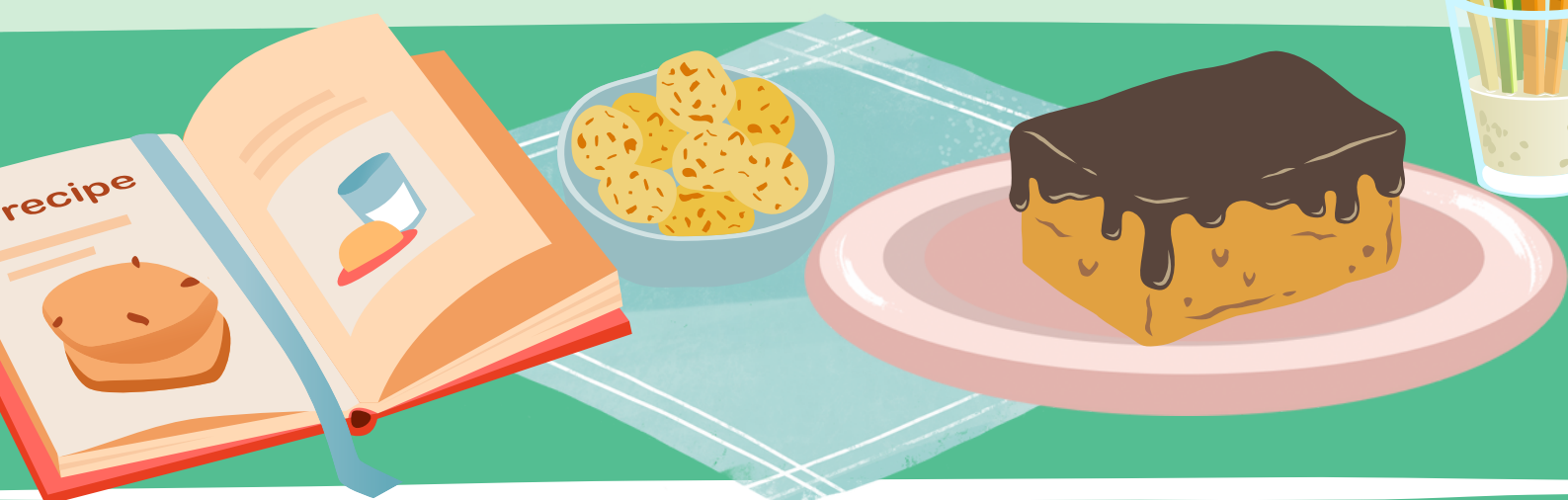
Quem sou eu



Renata Magalhães Boaventura

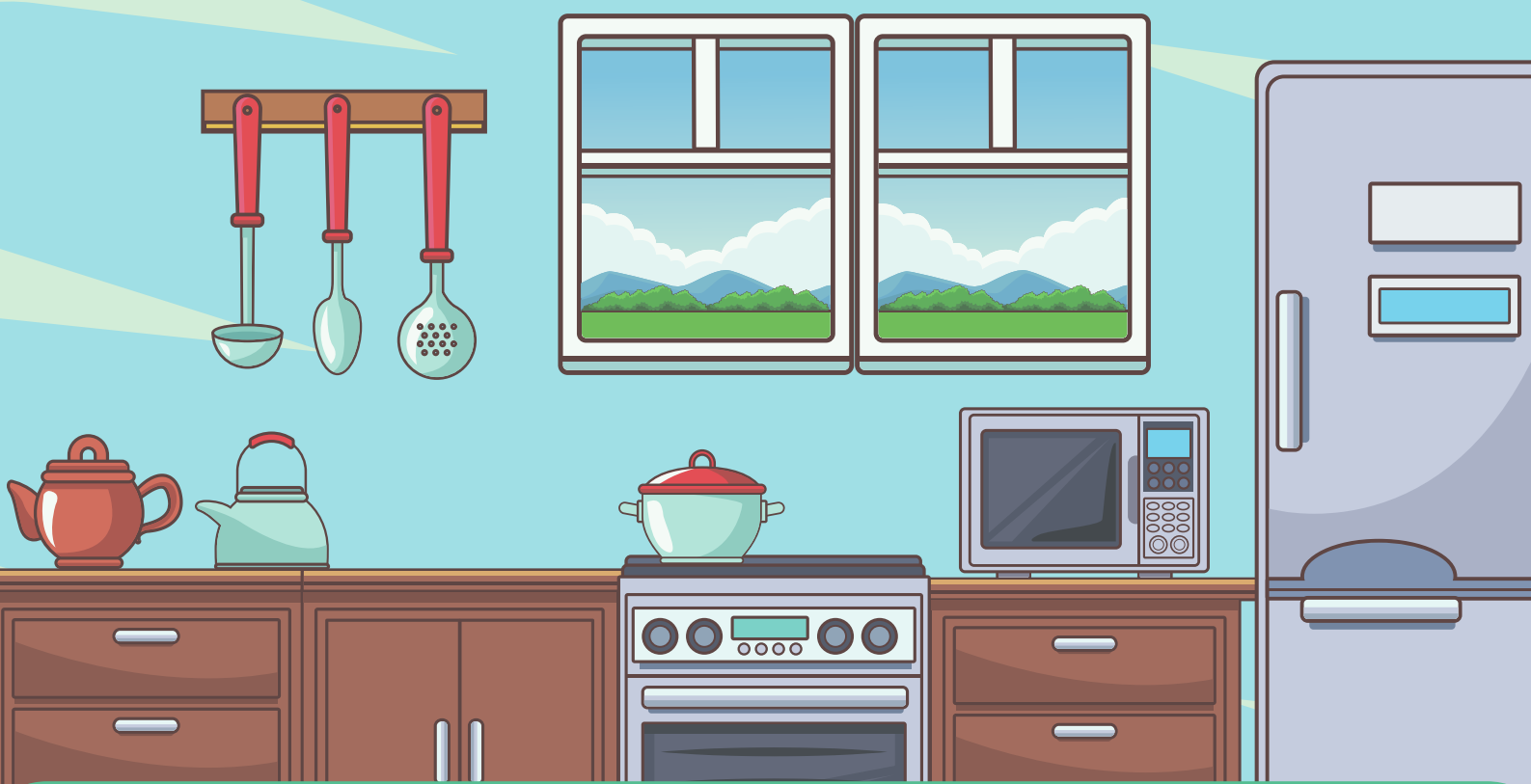
Sou nutricionista materno-infantil e tenho mestrado em ciências aplicadas à pediatria pela Universidade Federal de São Paulo, onde tive experiência com alergia alimentar.

Atualmente sou docente em cursos de graduação e pós-graduação na nutrição e faço atendimento em consultório, principalmente na área de nutrição materno-infantil e alergia alimentar.





O que é APLV?



A Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV) é uma alergia alimentar, sendo caracterizada por reações adversas ao leite de vaca e seus derivados.

É uma das alergias mais frequentes, principalmente em crianças.

O tratamento da APLV é baseado na exclusão de leite e derivados da dieta.

Esse ebook traz algumas dicas e receitas para crianças com APLV.



Cuidados com a Leitura de Rótulos

- Importante: sempre ao comprar produtos, leia os rótulos para ver se tem leite ou derivados.
- Pacientes, em geral, com APLV não devem consumir produtos que contenham a informação “Alérgicos contém leite” ou “Pode conter leite”.
- E lembre-se de ler o rótulo pelo menos antes de comprar e antes de consumir ou ofertar para a criança.





O que não pode na APLV

- Bebida Láctea
- Chantilly
- Chocolate (com ou ao leite)
- Coalhada
- Creme azedo
- Creme de leite
- Farinha láctea
- Iogurtes
- Leite
- Leite condensado
- Leite em pó
- Leite achocolatado
- Leite de cabra
- Leite evaporado
- Leite fermentado (tipo Yakult)
- Leite maltado
- Manteiga
- Manteiga Ghee
- Margarina ou creme vegetal com leite
- Petit suisse (tipo Danoninho)
- Queijos
- Sorvete (com leite)
- Salame (com leite em pó)
- Biscoitos que levam leite

Não consumir também PREPARAÇÕES que possam conter qualquer um dos alimentos acima.

Ex: manjar, pudim, bolos, panquecas, tortas, brigadeiro, entre outros.



Como substituir o leite em preparações

Para uso em receitas, em substituição de 1 xícara de leite de vaca, você pode usar:

1 xícara de bebida à base de soja ou

1 xícara de água ou

1 xícara de suco de fruta (ex: laranja) ou

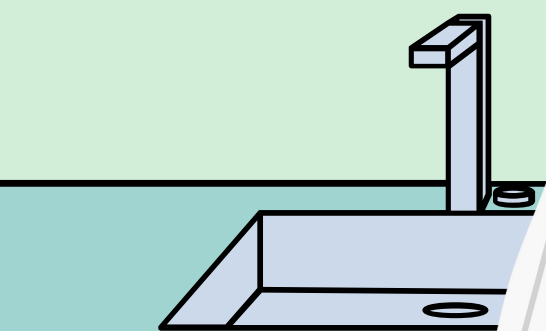
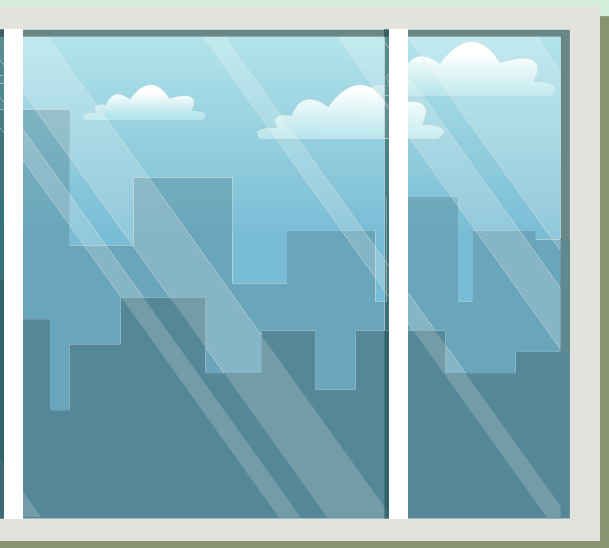
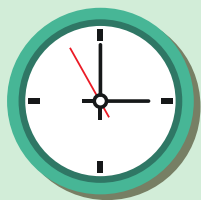
1 xícara de bebida de arroz ou

1 xícara de alguma outra bebida vegetal





Receitas sem Leite Salgadas





PÃO DE MANDIOQUINHA

 50 unidades



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- Orégano, alecrim ou manjeriço desidratado e sal a gosto
- 3/4 xícara (chá) de azeite de oliva
- 500 g de mandioquinha (batata-baroa) cozida e espremida
- Cerca de 1/2 xícara (chá) de água



PREPARO

- Misture os polvilhos com orégano, alecrim ou manjeriço e sal a gosto e o azeite. Adicione a mandioquinha e misture. Aos poucos, acrescente a água, enquanto amassa, até ficar homogêneo.
- Modele bolinhas com pequenas porções da massa e disponha em assadeira untada levemente com azeite.
- Asse em forno médio preaquecido (180°C) por 25 minutos. Aumente a temperatura para 200°C e deixe por mais 15 minutos. Sirva em seguida.





PÃO DE FRIGIDEIRA

 24 unidades



INGREDIENTES

- 2,5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água filtrada



PREPARO

- Em uma tigela, coloque a farinha, o sal e o fermento. Misture bem. Acrescente o azeite e a água. Sove a massa até obter uma textura lisa.
- Cubra a vasilha com um pano limpo e deixe descansar por 30 minutos.
- Abra a massa (com espessura de um pão sírio) com um rolo de massa e corte discos do tamanho desejado.
- Aqueça uma frigideira e coloque o disco de massa. Diminua o fogo e abafe a frigideira com uma tampa.
- Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e doure do outro lado. Sirva quente.





MUFFIN DE TOMATE

 15 porções



INGREDIENTES

- 3 unidades de tomate
- 2 ovos
- ¼ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- 1 xícara (chá) de bebida de soja
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de alecrim
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Lave os tomates, retire as suas sementes e corte-os em cubos.
- Em uma panela coloque os tomates e leve ao fogo baixo por 15 minutos. Reserve.
- Separe a clara da gema dos ovos e reserve as gemas.
- Bata as claras em neve, acrescente as gemas e o óleo. Acrescente o tomate cozido, a farinha de trigo, a biomassa de banana verde, a bebida de soja, o sal, o alecrim e continue batendo.
- Por último coloque o fermento em pó e mexa levemente. Distribua a massa em forminhas de cupcake e coloque-as em uma forma grande e leve ao forno baixo por cerca de uma hora.





BOLINHO DE LEGUMES

 16 unidades



INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- 1 cenoura
- 1,5 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- Temperos naturais a gosto



PREPARO

- Rale uma abobrinha e retire todo o excesso de água (coloque-as em uma peneira e aperte bem).
- Depois, rale a cenoura.
- Misture os legumes com a farinha de trigo, o ovo e seus temperos.
- Em uma frigideira antiaderente, faça em formatos de panqueca ou bolinhos e doure dos dois lados.
- Outra opção é fazer bolinhos com o auxílio de uma colher e assar no forno a 200°C até dourar (cerca de 40 minutos).





TORTA DE FRANGO

 10 porções



INGREDIENTES

Massa

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de bebida de soja
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de centeio

Recheio

- 1 peito de frango
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tomates picados em cubos
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada



Dica

Você pode variar o recheio com legumes e verduras, por exemplo.



PREPARO

Recheio:

- Cozinhe o peito de frango com sal.
- Após cozido, desfie e refogue com o tomate, cebola e salsa.
- Reserve.

Massa:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Montagem

- Em uma forma untada espalhe metade da massa, depois coloque todo o recheio e cubra com o restante da massa.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos.





PANQUECA COLORIDA

4 a 6 porções



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de bebida vegetal de arroz (ou uma de sua preferência)
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (café) de sal
- 1 beterraba picada



PREPARO



Dica

Você pode usar 1 cenoura picada ou 1 xícara de couve no lugar da beterraba

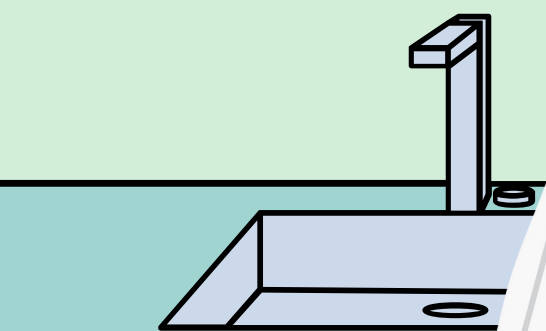
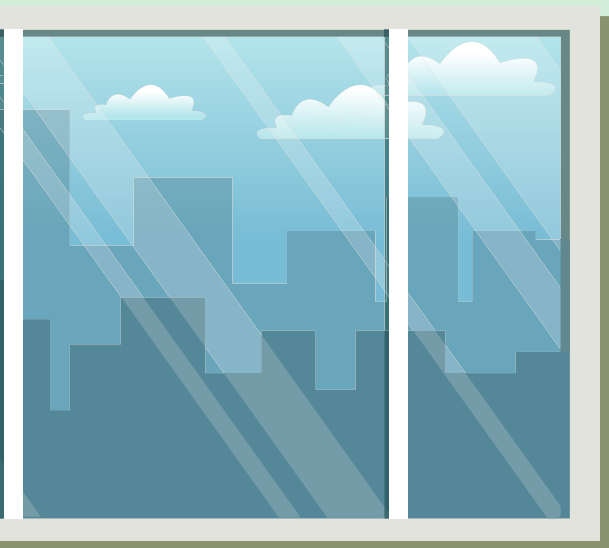
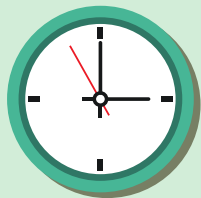
- Bata todos os ingredientes no liquidificador. Faça as panquecas em uma frigideira antiaderente e reserve.
- Para o recheio pode ser frango desfiado, carne moída, ou até colocar legumes junto.
- Pode servir com molho de tomate por cima.





Receitas sem Leite

Doces





PANQUECA DE BANANA

 1 unidade



INGREDIENTES

- 1 banana madura amassada
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 ovo
- Canela em pó a gosto



PREPARO

- Misture todos os ingredientes.
- em uma frigideira antiaderente, despeje a massa e leve ao fogo baixo.
- Deixe dourar de um lado.
- Vire e deixe dourar do outro lado.





FLAN DE BANANA

 5 porções



INGREDIENTES

- 1 ¼ xícara (chá) de bebida de soja
- 3 unidades de banana prata bem madura em rodelas
- 1 sachê de gelatina sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 unidade de banana prata em cubos pequenos



PREPARO

- Bata no liquidificador a bebida de soja com a banana.
- Em um recipiente pequeno dilua a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 15 segundos ou no fogo até aquecer, sem deixar ferver.
- Com o liquidificador ligado batendo a mistura do leite com a banana vá acrescentando a gelatina para bater junto.
- Coloque em uma forma ou, se preferir, em formas individuais, acrescente a banana em cubos por cima e leve para a geladeira por 2 horas.





BOLO DE CENOURA

 10 a 12 porções



INGREDIENTES

Massa

- 3 cenouras médias
- 0,5 xícara (chá) de açúcar demerara
- 0,5 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher sopa de fermento em pó

Cobertura

- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 2 colheres (chá) de amido de milho



PREPARO

Massa:

- Bata tudo no liquidificador (menos as farinhas e o fermento).
- Depois de bater, coloque a mistura em uma tigela e acrescente as farinhas e misture bem com o auxílio de uma colher.
- Coloque o fermento e mexa levemente.
- Leve para assar em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 a 40 minutos (faça o teste do palito, se sair limpinho é que está assado).

Cobertura:

- Misture tudo e leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar um pouco.
- Depois é só colocar por cima do bolo já desenformado.





SORVETE DE MORANGO

 4 porções



INGREDIENTES

- 3 bananas maduras congeladas
- 1 caixinha de morango fresco picado



PREPARO



Dica

Você pode substituir o morango por outras frutas como abacaxi, manga, maracujá.

- Coloque as frutas no processador.
- Bata bem até ficar cremoso.
- O ideal é fazer e já comer, mas pode guardar no freezer, apenas retire um pouco antes do consumir, pois senão ele fica muito duro.





BOLO DE CANECA

 1 porção



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) rasa de chocolate em pó sem leite
- 0,5 banana amassada
- 5 colheres (sopa) de água
- 0,5 banana picada
- 1 colher (chá) de fermento em pó



PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma caneca até ficar uma massa mais homogênea.
- Leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio.
- Deixe esfriar um pouco antes de comer.





BOLO DE FEIJÃO PRETO

 15 porções



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de feijão preto cozido (sem tempero)
- ½ xícara (chá) do caldo do feijão
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento



PREPARO

- Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve.
- Bata no liquidificador o feijão, o caldo, o óleo e a baunilha.
- Na batedeira, coloque o açúcar e as gemas e bata até obter um creme claro. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca, o cacau, a mistura do liquidificador e bata bem.
- Acrescente o fermento e as claras em neve e misture delicadamente.
- Coloque em forma untada e asse em forno médio por aproximadamente 35 minutos.





ReNutri Ensina
Descomplicando a nutrição materno-infantil

Meus contatos



Renata Magalhães Boaventura

NUTRICIONISTA - CRN3: 43885



@renutri.ensina



contato@renutriensina.com.br



(11) 97670-3516

